

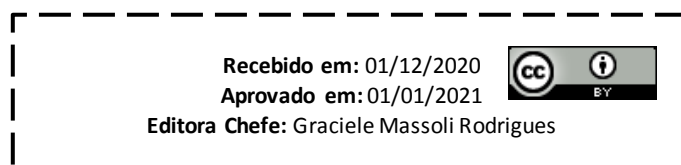
AUTONOMIA E AUTOCUIDADO COMO CONCEITOS DETERMINANTES PARA A ADOÇÃO DO COMPORTAMENTO ATIVO NA VELHICE

¹Bruno Burgese Pereira da Silva, Gabriel Silva de Oliveira

RESUMO

O envelhecimento saudável é uma condição a ser atingida e almejada por todos os segmentos da sociedade, envolve criar políticas intersetoriais que promovam modos de viver mais saudáveis em todo mundo. A noção de que uma boa qualidade de vida envolve a adoção de comportamentos promotores de saúde a exemplo da prática de atividade física no cotidiano e no lazer, está fortemente propagada no imaginário social. O comportamento ativo é cada vez mais estimulado e percebido como uma ação estratégica para o cuidado com a saúde ao longo de toda a vida. Entretanto, ao analisar a mudança comportamental de quem envelhece, significa refletir sobre a possibilidade de ganhos substanciais em qualidade de vida com a manutenção da autonomia e do autocuidado na velhice. Neste trabalho, analisa-se os conceitos de autonomia e autocuidado de egressas em projeto de extensão e a relação entre a manutenção e a adoção da prática de atividade física após a participação no projeto. Para tanto, a investigação transcorreu por meio da abordagem qualitativa com um grupo de sete mulheres idosas participantes de projeto de extensão. A produção dos dados foi obtida mediante o uso do grupo focal, o material produzido foi submetido à análise temática segundo os procedimentos de codificação proposto por Saldaña. Os resultados demonstram que os conceitos de autocuidado e autonomia das participantes egressas favorecem a manutenção e a adoção da prática de atividade física bem como, ações promotoras de saúde. Observou-se ainda, que para as participantes os conceitos de autocuidado e autonomia estão intimamente relacionados com a história de vida de cada participante e a construção social do papel da mulher como promotora do cuidado familiar. O grupo enfatiza a velhice como um processo de autoconhecimento e liberdade para o cuidado de si desde que ações de cunho educacional sejam direcionadas a esta população.

Palavras chave: Envelhecimento, Educação Física, Promoção da Saúde



¹ Universidade São Judas Tadeu, São Paulo (Brasil). Email: edu.cienciasdasaude@saojudas.br

AUTONOMY AND SELF-CARE AS DETERMINING CONCEPTS FOR THE ADOPTION OF ACTIVE BEHAVIOR IN OLD AGE

ABSTRACT

Aging with health is a life condition to be met and desired by all segments of the society; it involves the creation of intersectoral policies to foster healthier living all over the world. It is highly spread in the social imagery the notion that a good quality of life involves the adoption of behaviors health-promoting, as physical activity in the daily life and in leisure. Active behavior is increasingly stimulated and perceived as a strategic action for taking care of health for life. However, to analyze the behavioral change in aging people means to reflect on the possibility of substantial gains in quality of life with the maintenance of the autonomy and self-care in old age. This study analyzes the concepts of autonomy and self-care among 7 ex-participants of an extension project, and the relationship between the maintenance and the adoption of the practice of physical activity after having participated in the project. The investigation was done through a qualitative approach. The data were obtained through focus groups; the resulting material was submitted to the thematic analysis according to the coding procedures proposed by Saldaña. The results show that the concepts of self-care and autonomy of the participants favor the maintenance and the adoption of the practice of physical activity, as well as health-promoting actions. It was also observed that for this sample the concepts of self-care and autonomy are intimately related with the life history of each participant and with the social construction of the woman's role as a familiar care promoter. The group highlights aging as a self-knowledge process and freedom to take care of herself if educational actions will be targeted to this population.

Keywords: Aging, Physical Education, Health Promotion

AUTONOMÍA Y AUTOCUIDADO COMO CONCEPTOS DETERMINANTES EN LA ADOPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO ACTIVO EN LA VEJEZ.

RESUMEN

Envejecer con salud es una condición a ser alcanzada y deseada por todos los segmentos de la sociedad, incluye la creación de políticas intersectoriales que promuevan hábitos de vida más saludables en todo el mundo. La idea de que la buena calidad de vida requiere la adopción de comportamientos que promueven la salud, como ejemplo de la práctica de actividad física en el día a día y en los momentos de ocio, está muy difundida en el imaginario social. El comportamiento activo está cada vez más estimulado y es percibido como una acción estratégica para el cuidado con la salud a lo largo de toda la vida. Así, analizar los cambios comportamentales de las personas que se hacen mayores, quiere decir también reflexionar acerca de la posibilidad de un aumento importante en la calidad de vida en conjunto con el mantenimiento de la autonomía y del autocuidado en la vejez. En este trabajo, son analizados los conceptos de autonomía y autocuidado de participantes en proyecto de extensión, así como la relación entre el mantenimiento y la adopción de la práctica de actividad física después de la participación en el proyecto. Para tanto, la investigación se hizo por medio del abordaje cualitativo con un grupo de siete mujeres

mayores participantes del proyecto de extensión. Los datos fueron obtenidos a través de grupos focales, el material producido fue sometido a un análisis temático de acuerdo con los procedimientos de codificación propuesto por Saldaña. Los resultados demuestran que los conceptos de autocuidado y autonomía de las participantes favorecen el mantenimiento y la adopción de práctica de actividad física, así como acciones promotoras de salud. Se ha observado aún que para las participantes los conceptos de autocuidado y autonomía están íntimamente relacionados con la historia de vida de cada participante y la construcción social del papel de la mujer como promotora del cuidado familiar. El grupo refuerza la vejez como un proceso de autoconocimiento y libertad para el cuidado de sí desde que acciones educacionales se dirijan a esta parte de la sociedad.

Palabras clave: Vejez, Educación Física, Promoción de la Salud

INTRODUÇÃO

Os estudos no campo da gerontologia têm demonstrado, uma relação tênue entre autonomia e autocuidado, visto que, o grau de competência e a capacidade funcional são importantes para o idoso manter suas atividades físicas e mentais, necessárias para a vida independente e autônoma. Derntl e Watanabe (2004) consideraram a autonomia como necessária ao autocuidado na velhice por favorecer medidas que ultrapassem a lógica comportamental e, adquirem características de disposição interna para enfrentar as dificuldades inerentes ao processo de envelhecer. Neste contexto, autonomia para o autocuidado na perspectiva da Promoção da Saúde, é compreendida como a possibilidade que os indivíduos, e especialmente o idoso pode adquirir ao longo da vida de se autogovernar para cuidar de si e dos outros.

A concepção de autonomia adotada por este estudo pauta-se na área da promoção da saúde e da filosofia, a compreendemos como um processo pessoal, em que o sujeito se torna corresponsável em entender criticamente a realidade, sendo um sujeito de reflexão e ação que estabelece conexão com outros sujeitos em busca de ações que possibilitem contextos mais democráticos para suas vidas (Campos, 2006)

Ao refletir sobre as estratégias que podem favorecer a perspectiva do autocuidado na ótica da Promoção da Saúde é inevitável a adoção e incorporação de práticas de Educação em Saúde, com caráter eminentemente pedagógico, em que os sujeitos percebam o potencial de apreender e ensinar e, sintam-se capazes de compartilharem seus saberes e suas crenças com os profissionais de saúde, em prol da requalificação e ampliação das práticas de atenção à saúde dos indivíduos, principalmente no campo da Educação Física (Malta; Silva Júnior, 2013).

Iniciativas desta natureza tem ocorrido no cenário universitário nas redes públicas e privadas em escala nacional, é importante destacar o tripé da formação, pesquisa e extensão, oferecido a comunidade acadêmica bem como a prestação de serviço à comunidade do entorno das universidades. Esta investigação ocorreu no projeto de extensão da Universidade São Judas Tadeu o “Projeto Sênior para a Vida Ativa”, o qual tem a finalidade de promover mudanças de atitude frente a prática de atividade física em uma concepção voltada para a construção da autonomia, sendo esta referida não somente a independência física, mas sim na busca por estratégias educacionais visando o autoconhecimento a partir de uma escolha consciente, no qual os participantes são estimulados a manter bons níveis de funções emocionais, físicas, mentais e sociais (Gerez, 2006).

O projeto é uma proposta com caráter educacional e multidisciplinar que integra os cursos de Educação Física, Nutrição e Enfermagem o qual tem como objetivo educar para o estímulo à autonomia e manutenção de hábitos saudáveis pelos idosos, como a prática sistemática de atividade física, considerada um autocuidado constante na velhice. Em conformidade com o aporte teórico do projeto, após completar o período de 10 meses de participação distribuídos em sessões de 1h:30min duas vezes na semana, os idosos são convidados a permanecerem no grupo de transição, momento em que ocorre uma reorganização na oferta e no tipo de atividade proposta. Durante o início das atividades do grupo de transição é realizado um levantamento com os idosos sobre quais práticas corporais teriam a curiosidade de conhecer e quais gostariam de vivenciar, que não foram desenvolvidas no projeto regular, esta estratégia foi adotada para levar os idosos a refletirem sobre as opções de atividades disponíveis e como decidir qual atividade praticar.

As ações e estratégias adotadas no grupo de transição pretendem levar os idosos a refletirem e se expressarem sobre os aspectos que influenciam a manutenção e a adoção da prática de AF após a participação no projeto, como também, criar um ambiente favorável para os idosos a atuarem junto à comunidade ou as autoridades, no sentido de buscar soluções para as barreiras que influenciam a manutenção dos comportamentos ativos a exemplo da prática de atividade física. Esta proposta baseia-se no fato de que, para que haja autonomia, é necessário que o indivíduo possa escolher entre várias opções aquela que achar mais conveniente e viável para o cuidado de si (Miranda & Velardi, 2002).

Mediante as discussões em torno da importância do autocuidado e da autonomia no desenvolvimento do envelhecimento ativo, questiona-se qual a percepção de egressas do projeto sênior sobre a importância da autonomia e do autocuidado na promoção do envelhecimento ativo? Como estes conceitos se relacionam com o cotidiano destas idosas? Será que recorrem ao aprendizado do projeto em outras práticas cotidianas? Será que a participação no projeto propiciou ou auxiliou ações ou atitudes favoráveis à mudança de comportamento?

Este estudo busca entender a compreensão dos conceitos de autonomia e autocuidado de egressas do projeto Sênior e apresentar como os conceitos se relacionam com a adoção da prática de atividade física e a manutenção de comportamentos promotores de saúde. A proposta justifica-se para demonstrar a necessidade da área da educação física, apropriar-se de uma visão ampla sobre os conceitos de autonomia e autocuidado, em uma concepção filosófica além dos conceitos funcionais utilizados pela área.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, pois esse tipo de pesquisa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem (Denzin, 2010).

Participantes

Participaram do estudo sete mulheres idosas selecionadas de forma intencional, que vivenciaram as edições de 2010 (1), 2012 (2), e 2016 (4) do grupo de transição do projeto educacional de atividade física, com média de idade \pm 75 anos, portadoras de uma doença crônica, sendo a hipertensão unanimidade no grupo. Em relação ao grau de escolaridade seis idosas terminaram o ensino médio e apenas uma, não completou o ensino fundamental, relatam não exercerem atividade remunerada, contando apenas com a aposentadoria como principal fonte de renda.

A participação neste estudo se deu de forma voluntária, sendo convidado apenas idosas que retornaram para as atividades do grupo de transição no ano de 2018. A indisponibilidade para participar nas datas marcadas dos encontros, foi o único critério de exclusão adotado.

Instrumentos

Com a finalidade de ser coerente aos propósitos deste estudo, utilizou-se a abordagem do grupo focal, definida como uma técnica de produção dos dados que envolve a formação de um grupo com características comuns, dirigido por um moderador, que mantém os participantes centrados em uma discussão sobre determinado tema (Bauer, 2008). O desenvolvimento desta técnica permite a troca de ideia, conceitos, sentimentos, atitudes, crenças, experiências, comportamentos e pontos de vista entre os participantes e o pesquisador (Iervolino e Pelicioni, 2001).

A pesquisa foi realizada no mês de abril do ano de 2018 e teve como técnica principal para a produção de dados o grupo focal, do tipo estruturado, com moderação não diretiva, desenvolvido em quatro encontros. O grupo focal consiste em uma técnica de pesquisa que utiliza materiais de estímulo e dinâmicas, para incrementar e amparar discussões em grupo, que permitam a troca de saberes e experiências entre os membros do grupo (Bauer, 2008).

O número de participantes recomendado no grupo focal é de seis a dez integrantes sendo importante respeitar a duração média de uma hora e trinta minutos, variando de acordo com o número de participantes e a complexidade da discussão (Borges & Santos, 2005). Além do grupo focal, foi realizada uma entrevista semiestruturada, para caracterizar as participantes, e foram realizadas anotações no diário de campo das manifestações não verbais das participantes antes, durante e após as sessões do grupo focal (Iervolino & Pelicioni, 2001).

No primeiro encontro, para o desenvolvimento do grupo focal adotou-se a organização proposta por Morgan (2000):

Primeiro passo: apresentação das funções dos participantes, moderador, relator e observador como também os objetivos da pesquisa de maneira breve reforçando a ideia de que não a certo ou errado e sim, a construção de conhecimento sobre o assunto. Para isso, procedeu-se a leitura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido para pontuar o número de encontros, os objetivos e a importância da participação em todos os encontros, em seguida cada participante teve uma via do termo com a assinatura dos pesquisadores do estudo e com o número do parecer de aprovação do estudo 488.697.

Segundo passo: para explicar o funcionamento do grupo focal e as regras gerais de convivência, realizou-se a leitura da parábola de *Paulo Freire sobre o respeito aos*

saberes diferenciados, demonstrando a importância dos conhecimentos e a fala de cada participante na discussão, para evitar julgamentos depreciativos à fala de cada participante e encorajá-los a expor suas ideias durante o processo.

Terceiro passo: solicitou-se a permissão dos participantes para o uso de gravadores de áudio e vídeo em todos os encontros, foi enfatizado que o material seria utilizado para fins do estudo. É importante esclarecer, a opção dos pesquisadores em explicar detalhadamente as participantes, os objetivos e procedimentos adotados para os quatro encontros do grupo, aos quais seguiram está organização: (1) cumprimentos iniciais e retomadas as ideias dos encontros anteriores; (2) apresentação dos objetivos do encontro atual; (3) realização da dinâmica para estimular a discussão; (4) debate; (5) apresentação da síntese e validação coletiva do encontro (Backes, 2011; Iervolino & Pelicioni, 2001). Desse modo, para o primeiro encontro, as questões que nortearam a sessão foram:

(1) "Para você, o que significou participar do projeto?", "Depois de sua participação no projeto, continuou a fazer atividade física?", Engajou-se em outras práticas? e Para o segundo encontro elaborou-se a questão: "Para você, o que é autonomia e autocuidado?" e, no terceiro encontro, foi adotado o seguinte questionamento: Para você, qual a relação entre atividade física, autonomia e autocuidado?

Nos encontros posteriores, antes de iniciar as atividades no grupo, era apresentada a síntese do encontro anterior, com o propósito de ofertar mais um espaço para que as participantes pudessem se expressar, mas também para que conseguissem acompanhar a continuidade das discussões. Após a sensibilização, apresentava-se ao grupo o objetivo daquele encontro e a dinâmica estimuladora do debate (Ressel, Beck, Gualda, Hoffmann, Silva & Sehnem, 2005).

O material proveniente dos encontros do grupo focal, foram conduzidos aos procedimentos de codificação para a análise qualitativa propostos por Saldaña (2012). O código neste tipo de análise, é geralmente uma palavra ou expressão curta que simbolicamente indica um atributo saliente a uma porção de dados linguísticos ou visuais, o qual pode ser um construto gerado pelo pesquisador que simboliza e atribui um sentido de interpretação para o conjunto de dados.

Ao final do terceiro encontro os áudios foram transcritos e procedeu-se a leitura flutuante dos textos a procura de palavras, termos ou frases que se relacionavam com os conceitos de autonomia e autocuidado, os aspectos relacionados à importância atribuída a participação no Projeto Sênior e a adoção da prática de atividade física e engajamento

pós-projeto. Após este procedimento, realizou-se uma prévia do agrupamento dos dados com códigos que simbolizam o significado dos conceitos para o grupo, os quais foram exemplificados com trechos dos discursos das participantes.

Um quarto encontro foi organizado com as participantes com a intenção de apresentar para o grupo a prévia da análise com a finalidade de confirmar ou se necessário alterar a análise realizada. Este tipo de confirmação de dados é conhecido como “validação pelo respondente” que segundo Barbour (2009) consiste em verificar com os participantes da pesquisa se as interpretações dos pesquisadores estão precisas a respeito das descobertas durante o grupo focal. A importância deste tipo de análise se dá para garantir a fidelidade dos dados obtidos, por meio dos discursos dos participantes e evitar interpretações diferentes a respeito das ideias dos colaboradores da pesquisa.

Na ocasião, apresentou-se as participantes, os respectivos códigos: diferencial do projeto, engajamento pós projeto, ausência de planejamento a longo prazo, obrigações em determinados momentos da vida, aprendizagem ao longo da vida, liberdade e independência, cuidar de mim, enfrentamento dos problemas.

Na percepção das participantes alguns códigos eram muito similares e poderiam ser agrupados, ao término do encontro, houve um processo de identificar as mudanças e agrupar as ideias que se assemelham, após validação do grupo, quatro códigos foram definidos: percurso de vida e o envelhecer feminino, formação profissional, autocuidado na velhice e a adoção de comportamentos promotores de saúde.

O processo de validação pelo respondente permitiu um aprofundamento na análise dos discursos das participantes, momento oportuno para a troca de ideias, experiências, sentimentos e valores, tornando possível momentos de reflexão e reconhecimento de sua própria fala e protagonismo na pesquisa.

RESULTADOS

Os resultados desta investigação serão apresentados descritivamente por meio de quadro códigos: percurso de vida e o envelhecer feminino, formação profissional, autocuidado na velhice e a adoção de comportamento promotores de saúde. Com a finalidade de preservar a identidade das participantes os seus discursos serão identificados por letras alfanuméricos.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Percurso de vida e o envelhecer feminino

As participantes desta pesquisa são mulheres que vivenciaram experiências ao longo da vida que singularizam a sua percepção sobre envelhecer, fatores psicossociais associados ao tempo e ao contexto histórico revelam a complexidade e heterogeneidade desta fase da vida. Os discursos ora apresentados evidenciam como o percurso de vida das participantes evidenciam os papéis sociais impostos a geração destas mulheres no âmbito familiar e profissional, com repercussões na maneira como estas mulheres cuidam de sua saúde. As percepções do grupo demonstraram apresentar sintonia, e as mulheres revelam que:

“(...) foi uma vida corrida trabalhando muito correndo atrás de trabalho (A)

“(...) trabalhando sábado, domingo e feriado, casa, filho, escola, então a única coisa que eu projetei para o futuro, foi um lugar para encostar meu esqueleto(...)”(B)

“(...) você pode se cuidar mais cedo, lógico quando você tem tempo pra isso, dependendo de energia e disposição (...)”(C)

“Eu acho muito difícil você fazer um planejamento a longo prazo, você está tão preocupada, trabalhando cuidando do que está acontecendo naquele momento, que não pensa no futuro com 60 anos(...)”(D)

O excesso de tarefas demonstra uma dificuldade ao longo da vida para se planejar, principalmente porque as participantes sentem uma obrigação com os cuidados familiares. É importante considerarmos os papéis que a sociedade atribui ao longo da história as mulheres e as repercussões sobre o envelhecer feminino. Corte (2006) ressalta os papéis tradicionais das mulheres nas estruturas familiares, para a autora além de serem matriarcas exercem o papel de cuidadora da saúde dos familiares e esquecem de seu próprio cuidado e planejamento para seu envelhecer:

“(...) não acordamos não fomos preparados para chegar na velhice, de repente ela chegou, a coisa acontece rápido(...)”(B)

“(...) a gente vive cada fase naquele momento, a gente não se prepara, eu acho muito difícil se preparar para envelhecer e eu acho que, a gente

vive cada época, da maneira que vem a gente enfrenta, porque minha vida foi assim”(C).

O cuidado na velhice é uma preocupação que, de modo geral, perpassa entre as pessoas à medida que a idade avança. Para as mulheres deste estudo, ponderam-se os aspectos positivos do envelhecimento, em que se aborda a passagem da idade, as condições de saúde, a provisão de cuidado e a aceitação do processo. Percepção que pode ter sido estimulada, dentre outros aspectos, pela participação no projeto sênior. Chama atenção, a atitude destas mulheres de buscarem alternativas de enfrentamento em prol de manejar problemas estressantes e emoções que afetam os resultados psicológicos e físicos provocados por situações desestabilizadoras Ribeiro (2017). No registro de alguns relatos das participantes no grupo, percebe-se uma concepção clara de enfrentamento a situações relacionadas a dores.

“(...) eu estou com dor eu estou andando, o pé está doendo eu estou andando, não quero saber por que se você parar, você vai se entregar mesmo, não tem como”(A)

A investigação conduzida por Lima; Silva & Galhardoni (2008) realizada com um grupo de 18 idosos para avaliar o efeito de um programa de atividade na capacidade de enfrentamento do estresse, demonstra que a atividade física desenvolve um grau de enfrentamento do idoso, ou seja, surge como uma alternativa positiva que auxilia numa boa capacidade de enfrentamento.

No momento em que as participantes mencionam a aceitação do envelhecer, elas conferem a concepção de um processo satisfatório e bem-sucedido. Constata-se uma concepção positiva acerca do envelhecimento, enaltecendo aceitação do curso natural da vida, a saúde e o cuidado promovendo ganhos em diferentes aspectos; entre os quais, o prazer de viver, a satisfação em aprender coisas novas. Conforme a fala da participante em que o grupo concordou com unanimidade:

“(...) a gente vai vivendo e aprendendo sempre, sempre tem mais o que aprender, vivi e passei por tantas coisas, e ainda é tempo de aprender mais coisas, inclusive a primeira vez q eu entrei aqui eu falei “puxa vida, a primeira vez que eu piso em uma faculdade (...)”

“Por que hoje o que nós estamos fazendo aqui com vocês, é se preparar para sermos independentes, dependente de uma bengala,

de um filho, nem de nada. A gente está tentando fortalecer, nossos músculos, nossos ossos, saber andar, saber sentar, então estamos tentando ter uma velhice melhor do que ficar com uma bengala, um remédio”(D)

O discurso acima demonstra o desejo das participantes em continuar a aprender, não importa o momento da vida. A questão do desenvolvimento e aprendizagem em todos os momentos é defendida pelo paradigma *life-span*, entendendo que o desenvolvimento é um processo contínuo que envolve influências culturais, genéticas e também, o convívio social, onde as diferenças individuais são resultantes desse processo. Além disso, leva-se em consideração que perdas e ganhos podem se dar em cada etapa ao longo da vida e que o indivíduo tem um potencial para se adaptar a novas situações conforme recursos internos e externos (Neri, 2006; Scoralick-Lempke & Barbosa, 2012).

Em consonância com os pressupostos da psicologia do desenvolvimento, diversos estudos sobre a educação na fase adulta e na velhice têm demonstrado a relevância de atividades educativas para o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao desempenho intelectual na velhice e na manutenção do envelhecimento saudável (Yassuda & Silva, 2010).

Autocuidado na velhice

O percurso de vida das participantes influenciou no planejamento do cuidado pessoal ao longo da vida e ao se deparar com o momento da aposentadoria, as idosas começaram a ter oportunidades de planejar seus próximos passos. Conforme relatado pelo grupo:

“Depois de muitos anos, muito trabalho, a idade chega e vai dando uma acalmada nos burburinhos da vida, cuidar do filho, levar na escola, mas depois fica mais tranquilo né(…)” (A)

“Na verdade, eu acho que a velhice deveria ser valorizada, por que a gente já teve e criou os filhos, temos netos. Aposentadas mesmo com salário mínimo que nem eu, deveria ser a melhor idade, não tem tanto o que fazer, se eu não tivesse aqui, eu estava deitada tomando sol”(C)

O tempo livre pode possibilitar uma melhor preparação para este momento da vida e a busca por lazer, atividade física e realização de sonhos, pode ser uma ocupação interessante do tempo que o aposentado tem ao seu dispor (Pereira, Costa, Micali, Huamaní, Costa & Lopes, 2016).

Quando foi abordado a relação de planejamento de vida com autocuidado durante as dinâmicas um dos relatos que representou as ideias em comum do grupo foi:

“(...) eu só passei a ter consciência com essa fase da minha vida, quando eu aposentei, antes eu não tinha tempo, aí depois que se aposenta eu comecei a viver, porque antes eu trabalhava demais, agora tenho tempo de aproveitar a vida, coisa que eu não fazia. E poder pensar em mim, coisa que eu também não fazia”(E).

Conforme pontuado no PNUD (2017) as atividades físicas ou esportivas no tempo de lazer coloca os praticantes para “usufruírem de um “tempo para si”, um tempo para serem sujeitos do próprio desenvolvimento” (p. 34). Deste modo, é possível que a velhice, seja o momento mais oportuno para que o indivíduo volte o olhar para si, para estabelecer mecanismos de manutenção do autocuidado no decorrer da vida.

O autocuidado foi tema constante durante os encontros do grupo focal, assim como a autonomia. Algumas estratégias foram utilizadas para identificar a compreensão de ambos os conceitos. Quando questionadas sobre autonomia, encontramos os seguintes discursos:

“(...) para você ter autonomia você escolhe os caminhos que você vai.

“Autonomia para mim é independência, você é independente pra fazer o que você quiser”(F).

“É que nem aqui, para eu dirigir eu tenho que ter autonomia e pra aprender música eu tenho que ter autonomia. Porque se eu não tiver autonomia ninguém vai tocar o violão pra mim”(G).

“Autonomia, tem que estar trabalhando, fazer compras, isso é trabalho e responsabilidade”(A).

“A pessoa é dona da sua vida, ela está em boas condições de fazer tudo que tem vontade de fazer”(B)

Nestas falas identifica-se que as idosas compreendem a questão da autonomia no seu caráter intelectual, quanto físico. O projeto sênior tem em seu diferencial as ideias

de Freire sobre autonomia, possibilitando em seus participantes uma aprendizagem sobre si assim como uma reflexão crítica sobre as práticas aplicadas durante o período do projeto. Velardi (2009) cita a o compromisso da Educação Física como área eminentemente pedagógica e a autonomia assim como a capacitação individual devem ser metas a serem alcançadas. Nos momentos de indagações sobre o que as participantes compreendiam sobre autocuidado, evidenciou-se as seguintes falas:

“ ter mente ativa , estar sempre lendo , estar se atualizando ”(D)

“(...) autocuidado, é um cuidado antes de que os outro precisam cuidar de você”(E)

“um tempo só para relaxar, sem fazer comida para os filhos né, para a nora, para os genros” (C)

“Autocuidado, força flexibilidade. Autocuidado. Está cuidando da saúde.” (E)

“Este aqui é o equilíbrio, pode ser um autocuidado, você está aprendendo a se cuidar, está estimulando o cérebro” (F).

Os relatos demonstram que as participantes atribuem uma percepção de autocuidado o reconhecendo como uma atitude prática diante da experiência concreta do envelhecer e que pode ser considerada uma noção ampla e multifacetada. Vitorino, Miranda & Witter (2012) citam que é um comportamento resultante da vivências diárias, na vida comunitária, transcende a rotina operacional. Na promoção da saúde o autocuidado é considerado uma estratégia para o estímulo de comportamentos, para manutenção da autonomia e do envelhecimento bem-sucedido (Lima, 2008).

No momento em que foi discutido no grupo a relação entre autonomia e autocuidado, as participantes relatam que:

“Para cuidar de mim eu preciso ter liberdade, pros outros cuidarem de mim eu não preciso ter liberdade, autocuidado relaciona eu me cuidar, não os outros me cuidar”(A).

“Liberdade tem haver com o que? Autonomia...mas também pode ser autocuidado eu estou curtindo a praia, faz um bem pro coração” (D)

As idosas compreendem o conceito de autonomia tanto em seus aspectos, físico quanto intelectual, bem como o conceito ampliado de autocuidado porém, quando

indagadas sobre a relação entre eles, as idosas atribuem uma definição de autonomia, somente como a capacidade realização de uma tarefa, um aspecto funcional sobre este conceito, e uma percepção que valoriza o caráter intelectual para o autocuidado.

Formação profissional

Para entender como o projeto interviu na vida dessas idosas é importante ressaltar a forma que é conduzida o projeto e aqueles que estão envolvidos no seu planejamento. O projeto busca meios para ressignificar conceitos e atitudes relacionadas a percepções negativas sobre a velhice, estimulando a autonomia física, intelectual e autocuidado por meio da reflexão sobre a prática de atividade física e para atingir estes objetivos, preocupa-se com a formação de seus monitores e professores, buscando um relacionamento agradável com os alunos conhecendo e respeitando seus saberes prévios para potencializar processos de ensino e aprendizagem. Portanto, a formação de monitores e profissionais que atuam no projeto procura, a união de conhecimentos técnicos e teóricos com as relações sociais buscando entender quem são os seres humanos por trás dos alunos. Segundo Bertini & Tassoni (2013) os conhecimentos humanos e sociais devem estar articulados com as áreas técnicas e voltados para o objeto de estudo da educação física, a fim de contribuir efetivamente na preparação de um docente qualificado para o exercício da profissão.

O projeto assume esse caráter educacional buscando a aproximação com a educação como forma de conscientizar sobre um comportamento mais ativo e saudável para Carvalho (2001). O saber que se exige do profissional hoje é de natureza interdisciplinar que priorize o conhecimento e a experiência do participante com o movimento, o qual possibilitará a manifestação de sua expressão livre com reflexos na sua saúde.

Partindo de uma visão mais humana sobre a formação do profissional, o planejamento das aulas, se adequa as unidades temáticas pré-estabelecidas, levando em conta atividades que os participantes trazem à tona, além de outras práticas alternativas propostas pelos monitores e professores para estimular os alunos com a finalidade de promover diferentes vivências, evitando atividades monótonas que não proporcione prazer durante a prática. Durante as discussões no grupo foram evidenciadas características que as idosas gostavam no projeto:

“(...) porque aqui a gente diversifica, aqui não é que nem academia, aquela rotina, aqui tem diversidade, uma hora está dançando, uma hora está exercitando, uma hora está papeando” (F)

“(...) a gente vem curiosa. O que será que terá hoje? (...) a motivação está relacionada a essa surpresa”(G)

A importância do prazer nas atividades é um dos fatores para que as participantes continuem estimuladas a participar do projeto, o estudo de Eiras (2010) relatou que os fatores que favorecem a manutenção da prática são: o gosto pela atividade física, a oportunidade de sair de casa, o apoio à prática por parte de parentes e/ou amigos e a proximidade do local de moradia do local da prática. O convívio social, o senso de pertencimento a um grupo e a boa atuação da professora. As idosas deste estudo relataram alguns desses fatores no momento em que foi discutido o convívio social do projeto:

“(...) o exercício que é maravilhoso para o nosso corpo, que vamos nos fortalecendo, mas o social é muito importante, isso vocês não conseguem nem imaginar como é importante” (H)

“Uma coisa que eu acho muito boa é o incentivo com nós mesmos, só fazendo aqui uma vez, você sempre nos incentiva a buscar atividades fora daqui(...)” (B)

“O respeito, porque vocês não nos tratam como idosas vocês nos tratam de igual para igual com carinho, nos acolhem, o respeito deles pela gente, que a gente se sente tão bem por vocês nos tratarem de igual para igual que não tem aquela diferença: “ A elas são idosas não vão conseguir fazer não”, vocês estão sempre ali, vamos que você consegue, motivando” (A)

Neste sentido, as características do projeto estimulam os profissionais envolvidos, a respeitar os saberes prévios dos participantes, sendo necessário respeitar a autonomia do educando e estabelecer um diálogo verdadeiro, pois assim, ambos possuem a oportunidade de crescer, mesmo com suas diferenças, reconhecendo que estamos no mundo com o outro e não é possível estar no mundo sem aprender, ensinar, relacionar-se ou fazer história.

Adoção de comportamento promotores de saúde.

Um dos objetivos do projeto, é estimular a adoção de comportamentos promotores de saúde, bem como oportunizar aos participantes posicionar-se de forma crítica na escolha de outros programas de atividade ou exercício físico. Durante as discussões no grupo focal as idosas foram questionadas sobre o engajamento em outras práticas e os relatos evidenciam:

“Eu faço SESC duas vezes por semana, hoje já fiz samba, samba rock e gafieira, alongamento e quando tem aulas abertas procuro fazer yoga, palestras e sempre tem atividades de sábado e domingo” (E)

“(...) SABESP de segunda a quinta, alongamento ginástica orientada a zumba, mas fui proibida de fazer por causa do joelho, e quando não estou lá faço caminhada(...) (F)”.

“Alongamento eu faço em casa por necessidades, se eu não faço eu tenho dor” (A)

“Eu frequento a São Rafael, na quarta feira, tem dança e tem professor de exercícios, não muito tempo, exercícios sentados, de pé, na piscina, bicicleta, 15 min de exercícios(...)” (B)

“Eu pelo menos tento lembrar o que vocês nos ensinaram, tento lembrar o que vocês passaram, sentar, levantar” (D)

“De terça a quinta fazemos a hidro no prédio, e as vezes descemos na academia e procuramos tentar lembrar os exercícios para se manter ativas, nos três pelo menos”. (F)

Diante dos discursos, percebe-se que as idosas conseguiram se engajar em outras atividades para manter-se ativas, e que comportamentos promotores de saúde estão presentes em seu cotidiano. Além disso as idosas demonstraram uma compreensão sobre os benefícios da atividade física em suas vidas conforme expresso nas falas:

“A gente precisa de exercícios, se não começamos a falhar” (A)

“Porque a vida é ciclo, as vezes a pessoas não sabem que a dor é a falta de exercícios, a falta de exercícios te da dor, e você pode cuidar essa dor com exercícios, você não precisa de remédio, essa conscientização é importante” (D)

No estudo de Mallmann, et al (2015), durante o período de afastamento do programa, os participantes realizavam caminhadas, exercícios com foco nas capacidades físicas, e mesmo que alguns não realizassem na quantidade de dias da semana ou duração indicada, as atividades mais intensas na vida diária eram realizadas com mais frequência, além de percepção de menores dores associada aos efeitos da atividade física no corpo.

Pode-se relacionar os processos educacionais desses programas com a citação de Silva, et (2020) em que “deve-se construir condições objetivas para que as atividades físicas e esportivas possam ser acessadas por todas as pessoas, pelas razões as mais diversas, e desse modo sua prática seja efetivamente uma escolha, a mais autônoma possível” (p. 82). Uma das formas que o projeto utiliza para alcançar este objetivo é proporcionar diversas reflexões atrelada a um significado sobre a prática de atividade. Uma fala em que este aspecto é evidenciado foi:

“A gente tem a informação, mas aqui parece que dá um chacoalhão. que aquilo faz bem, que aquilo é importante, parece que você pára e observa, e que tem um lado bom a ser seguido, que não é só envelhecer e morrer, tem outro lado a ser seguido, aqui parece que a gente sente mais, é além da informação e da atividade, é sentir olhar e pensar isso aqui é importante ,não sei , não encontrei a palavra para (descrever) isso” (A)

Desta maneira, o estímulo a reflexões sobre a prática deve pensar no indivíduo de maneira ampliada, onde o sujeito que se movimenta segundo PNUD (2017) “possui emoções, desejos é uma somatória de órgãos fisiológicos, mas uma pessoa, dotada de desejos, emoções, vontades, envolta em sentidos culturais, submetida a posições sociais, imersa em uma história de vida individual e coletiva” (p.80). Quando a pessoa é estimulada sobre a compreensão de todas essas dimensões que envolve a relação do indivíduo com a atividade física, maiores são as possibilidades do engajamento com a prática, por atrelar um significado para a realização e progressivamente poderá ser revertido para a adoção de comportamentos promotores de saúde.

CONTRIBUIÇÕES DESSE ESTUDO

Considera-se que a técnica de produção de dados utilizada permitiu o desvelamento de comportamentos, atitudes, sentimentos, percepções e vivências, a

respeito da prática de atividade física, sendo útil na identificação das reais percepções das participantes. Além disso, permitiu espaços produtivos de interação, debate e reflexão sobre aspectos relacionados à atuação profissional e o reconhecimento dos aspectos relacionados à adoção de comportamentos promotores de saúde, a exemplo da prática de atividade física. Acredita-se que, por meio da técnica de grupo focal, foi propiciado um ambiente condutor e estimulante para troca de experiências de maneira coletiva. Portanto, a investigação permite compreender que os conceitos de autocuidado e autonomia das participantes egressas favorecem a manutenção e a adoção da prática de atividade física bem como, ações promotoras de saúde a técnica de grupo focal representou um espaço propício para a compreensão das experiências das participantes após a participação no projeto, bem como os significados que atribuem a adoção de comportamentos promotores de saúde. Observou-se ainda, que para as participantes os conceitos de autocuidado e autonomia estão intimamente relacionados com a história de vida de cada participante e a construção social do papel da mulher como promotora do cuidado familiar. O grupo enfatiza a velhice como um processo de autoconhecimento e liberdade para o cuidado de si desde que ações de cunho educacional sejam direcionadas a esta população.

REFERÊNCIAS

- Barbour, R. (2009) *Grupos focais: coleção pesquisa qualitativa*. Bookman Editora.
- BAUER, M. W & GASKELL, G. (2008). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
- Bertini, N.; Tassoni, E. C. M. (2013). A educação física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas. *Rev. bras. educ. fís. esporte*, São Paulo. 27(3) 467-483.
- Borges, C. D & Santos, M. A. (2005). Aplicações da técnica do grupo focal: fundamentos metodológicos, potencialidades e limites. *Revista da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*. 6 (1) 74-80.
- Carvalho, Y.M. (2001). Atividade física e saúde: onde está e quem é o sujeito da relação? *Rev. Bras Ciênc Esporte*, 22(9) 21-30.
- Campos, G.W.S. (2006). *Clínica e Saúde Coletiva compartilhadas: teoria Paidéia e reformulação ampliada do trabalho em saúde*. In: Campos, G.W.S. et al (orgs). Tratado de saúde coletiva. SP: Hucitec/ RJ: Fiocruz.
- Corte, B.; Mercadante, E.F. & Arcuri, I.G. (2006) *Envelhecimento e velhice: um guia para a vida*. São Paulo: Vetor. Gerontologia, 2 (3).
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2006) *Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Porto Alegre: Artmed.

Derntl A.M, Castro C.G.J, Litvoc J, Watanabe H.A.W & Almeida M.H.M. (2003) Programa de Assistência ao Idoso no Domicílio Fundamentado num Sistema de Vigilância à Incapacidade Funcional e Dependência: relatório final. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP.

Eiras, S. B. (2010). Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas*, 31(2) 75-89.

Gerez, A. G. (2006). *A Prática pedagógica em educação física para idosos e a educação em saúde na perspectiva da promoção da saúde: Um olhar sobre o Projeto Sênior para a Vida Ativa-USJT*. 270 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo.

Gerez, A. G., de Jesus Miranda, M. L., Câmara, F. M., & Velardi, M. (2007). A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. *Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas*. 28(2) 221-236.

Iervolino, S.A. & Pelicioni, M.C.F. (2001). A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. *Rev Esc Enf USP*. 35 (2)115-21.

Lima, A.M.M.; Silva, H.S. & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface - Comunic., Saúde, Educ*. 12 (27) 795-807.

Malta, D. C.; Silva Júnior, J. B. O. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. *Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília*, v.22, n. 1, p. 151.

Mallmann, D. G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciênc. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro*, v. 20, n. 6, p. 763-1772, 2015.

Neri, A. L. (Org.). (2006). *Palavras-chave em gerontologia*. Campinas: Átomo-Alínea

Okuma, S.S, Miranda, M.L.J.& Velardi, M. (2007) Atitudes de idosos frente à prática de atividades físicas. *Ver. bra. Ci e Mov*.15(2): 47-54.

Pereira, J.R; Huamaní, O. G; Costa, R.L.J & Lopes, C. G. R. (2016) Saúde, envelhecimento e aposentadoria. In: Costa, JLR., Costa, AMMR., & Fuzaro Jr, G., orgs. *O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria*. São Paulo: Cultura Acadêmica. 45-62. ISBN 978- 85-7983-763-0.

Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – (2017). *Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas*: 2017. – Brasília: PNUD.

Ressel LB, Beck CLC, Gualda DMR, Hoffmann IC, Silva RM & Sehnem GD. (2008). O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. *Texto & Contexto Enferm* 6 (17)779-86.

Saldanã, J. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Sage Publications.2013.

Santos, M.F Dos; Silva, R. K. L.; Costa, J. H. R. Da; Teixeira, J. A. L.; Dias, E. G. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. Em *Extensão*, v. 19, n. 1, p. 136-144, 5 jun. 2020.

Trad, L. A. (2009). Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Physis*. Rio de Janeiro, 19(3) 777-796.

Velardi. M. (2009). As questões pedagógicas em educação física para idosos. *Revista Corpoconsciência*, Santo André, 13 (2) 02-09.

Vendruscolo, R. Souza, L. D. Cavichioli & Castro, S. B. E. (2011). Programas de Atividade Física para Idosos: Apontamentos Teóricos-Metodológicos. *Pensar a Prática*, Goiânia, 14 (1) 1-13.

Vitorino, S.S Miranda, M.L.J & Witter, C. (2012). Educação e envelhecimento bem-sucedido reflexões sobre saúde e autocuidado. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(3).São Paulo (SP), Brasil.

Yassuda, M. S & Silva. S. H. (2010). Participação em programas para a terceira idade: impacto sobre a cognição, humor e satisfação com a vida. *Estudos de Psicologia, Campinas*, 27(2)207-214.